الأسماك و المأكولات البحرية

أرنبية السمك

سمك السردين المحمر

سمكة حرة طرابلسية

السِمك المشوي

سمكة حرة بالثوم والكزبرة

شرائح السمك المقلية

صيادية السمك

طاجن القمرون (قريدس)

القريدس المسلوق

أقراص السمك بالكعك

أرنبية السمك

FISH WITH SESAME PASTE

POISSONS AU TAHINA

طبق رئيسي من الأطباق اللبنانية المعروفة، لذيذ الطعم وغني بالفيتامينات.

٧

٩٠

٦٠

١ كلغ من السمك المشوي او المقلي

٣ أكواب من الطحينة

١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً ناعماً

١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى

نصف كلغ من يوسف أفندي، معصور ومصفى

نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور ومصفى

نصف كلغ من ليمون أبو صفير، معصور ومصفى

ملعقة شاي من رب الرمان

نصف كوب من الزيت النباتي

ربع كوب من الصنوبر المقلي

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من الخل

ملعقة طعام من زيت الزيتون

أرنبية السمك

ضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واضيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدريج. حركي باستمرار حتى يتجانس الزيج. اضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً. اقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. اضيفيه الى مزيج الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيج. قدمي الطبق مزيناً بالسمك المشوي والصنوبر المقلي ورشة من القرفة والى جانبه الأرز المفلفل.

سمك السردين المحمر

FRIED SARDINES

SARDINES DORÉES

طبق بسيط وسهل التحضير من سمك السردين الصغير المحمر الشهي.

١ كلغ من سمك السردين الصغير، منظف ومغسول جيداً

شرائح من الليمون الحامض

كوب من الزيت النباتي

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

سمك السردين المحمر

افركي سمك السردين بالملح.
اتركي السمك جانباً لمدة ١٠ دقائق حتى يمتص الملح جيداً.
اقلي السمك مغموراً بالزيت الساخن.
ارفعيه جانباً ورتبيه في طبق.
قدميه ساخناً والى جانبه البطاطا المقلية وشرائح الليمون الحامض والطرطور او الخبز المقلي بزيت السمك.

سمكة حرّة طرابلسية

FISH WITH BELL PEPPER SAUCE

POISSONS PIQUANTS TRIPOLITAINS

طبق شهير من شمالي لبنان، مكون من السمك والطرطور والفلفل وانواع عديدة من الخضار.

٥

٤٥

٣٠

١ كلغ من السمك المقلي او المشوي، مزال حسكه ومقطع الى شرائح

كوب من البصل المفروم فرماً ناعماً

كوب من الفليفلة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من اللوز والصنوبر والفستق الحلبي المطحون

٣ أكواب من الطرطور

نصف كوب من زيت الزيتون

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة

رشة من الفلفل الحلو المطحون (بابريكا)

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحريف المطحون (التشيلي)

نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون

نصف ملعقة شاي من الملح

سمكة حرّة طرابلسية

إقلي البصل والفليفلة والكزبرة الخضراء بالزيت الساخن الى أن يذبل المزيج.
أضيفي التوابل والملح وقلبي المزيج ثم أضيفي النقولات المطحونة واخلطيه جيداً.
إسكبي الطرطور فوق المزيج واتركيه على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتكثف وتظهر نقاط الزيت على سطحه.
إسكبي المزيج في طبق التقديم وزينيه بشرائح السمك والحامض والصنوبر المقلي والقليل من البقدونس المفرومة.

السمك المشوي

GRILLED FISH

POISSON FARCI GRILLÉ

سمكة كبيرة من اللقس (وزن ٢ كلغ)، منظفة ومغسولة
نصف كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
شرائح من الليمون الحامض مع قشرها
عود من الكراث، مفروم
عودان من الكرفس، مفرومان
رشة من الكمون
ملعقتا طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة من الفلفل الابيض المطحون

سمك مشوي لذيذ.

٤

٣٥

٦٠

السمك المشوي

افركي السمكة من الداخل والخارج بالملح والفلفل والكمون. اخلطي الكراث مع الكرفس وشرائح الليمون الحامض ثم احشي السمكة بهذا المزيج. رشي نصف كمية الزيت على ورقة من الألومنيوم. ضعي السمكة فوقها ثم رشي عليها ما تبقى من الزيت لفيها بورق الالومينيم من جميع الجهات. صبي قليلاً من الماء في صينية الفرن وضعي السمكة فيها وادخليها الى فرن معتدل الحرارة (١٨٠-٢٠٠ درجة مئوية) مدة ساعة او حتى تنضج.

ارفعي الكرفس والكراث والليمون من داخل السمكة وقدميها مع الطرطور او صلصة الطحينة الحرة التي تحضر كما يلي:

امزجي كوب من الطحينة مع كوب من الماء وكوب مِن عصير الليمون الحامض وحركي جيداً. ضعي بصلةٍ متوسطة الحجم مفرومة فرماً ناعماً في قدر واقليها بقليل من الزيت النباتي على حرارة معتدلة، ثم أضيفي إليها ٥ فصوص من الثوم المهروس وملعقة شاي من الكزبرة اليابسة وقليها مدة دقيقة.

أضيفي نصف كوب من الجوز المدقوق ومزيج الطحينة وحركي لمدة ٥-١٠ دقائق.

عند الغليان اضيفِي نصف ملعقة شاي من الفلفل الأحمر الحَريف وتابعي الطهي على نار خفيفة حتى يتكثّف المزيج قليلاً وتظهر نقاط صغيرة من زيت الطحينة على سطحه.

سمكة حرة بالثوم والكزبرة

LEBANESE GARLIC FISH

POISSON À L'AIL ET À LA CORIANDRE

٥

٣٠

٣٥

طبق مميز من السمك بالثوم والكزبرة.

سمكة كبيرة وزنها ٢ كلغ، منظفة

ربع كوب من الزيت النباتي (لقلي البصل)

نصف كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

كوزان من الثوم، مقشران ومقطعان الى شرائح

٥ حزم من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً (حوالي ٧ أكواب)

ثلاثة أرباع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من الصنوبر المقلي

ملعقة طعام من الخل

رشة من الكزبرة اليابسة

رشة من الفلفل الاحمر الحريف المطحون والكمون

ملح (حسب الرغبة)

سمكة حرة بالثوم والكزبرة

ادعكي السمكة جيداً بالملح. إقليها مغمورة بالزيت الساخن على حرارة متوسطة في البدء ثم هادئة حتى تنضج.

ارفعيها واتركيها حتى تبرد ثم إنزعي الحسك عنها وقطعي لحمها الى قطع متوسطة أو صغيرة (حسب الرغبة).

ضعي ربع كوب من الزيت في قدر واقلي البصل المفروم حتى يزهر.

أضيفي الثوم والكزبرة اليابسة والفلفل الحريف والكمون والملح وقلبي المزيج قليلاً.

أضيفي عصير الليمون الحامض والخل وقليلاً من الماء واتركي المزيج حتى يتبخر السائل. اضيفي نصف كمية لحم السمكة ثم أضيفي الكزبرة الخضراء وقلبيهما لمدة دقيقة حتى يتجانس المزيج ثم ارفعيه عن النار.

ضعي المزيج في طبق التقديم وزينيه

شرائح السمك المقلية

FRIED FISH

FILETS DE POISSONS FRITS

٢ كلغ من السمك الابيض،
منظف ومقطع الى شرائح
كمية من الزيت النباتي
نصف ملعقة طعام من الملح
ملعقتا طعام من الطحين (حسب الرغبة)
شرائح من الليمون الحامض، مقشرة
ومنزوعة بذورها

٤
٣٠
٣٠

طبق لذيذ مفضل لدى الجميع من السمك المتبل بالملح والفلفل وشرائح الليمون الحامض.

شرائح السمك المقلية

افركي شرائح السمك بالملح من الجهتين ثم اتركيها في الثلاجة (البراد) لمدة ٣٠ دقيقة.

غمسي شرائح السمك بالطحين ثم اقليها مغمورة بالزيت الساخن وقلبيها بحذر حـتـى تحمـر من الجهتين. ارفعيها من الزيت وجففيها على ورق ماص.

قدمي شرائح السمك ساخنة ومزينة بالبقدونس وبشرائح الليمون والى جانبها الخبز المقلي والطرطور.

صيادية السمك

LEBANESE FISH AND RICE

POISSON AU RIZ

٦٠

٣٠

٦٠

طبق من السمك مع الأَرز والتوابل والبصل والصنوبر المحمص.

سمكة من اللقس (١كلغ)، منظفة ثم مشوية او مقلية (حسب الرغبة) من دون راسها (ولكن مع الاحتفاظ به)

كوب ونصف من الزيت النباتي للقلي

٧ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً

كوبان من الأرز الطويل المغسول والمصفى

٥ أكواب من الماء (لسلق الرأس)

نصف كوب من الصنوبر المحمص

ملعقتا شاي من الملح

ملعقة طعام من عصير الحامض

رشة من الفلفل الأبيض والكمون

صيادية السمك

حـمـي الـزيت في قدر عـميـقـة واقـلـي راس السمكة حتى يصبح ذهبي اللون ثم ارفعيه من الزيت.
اقلي البصل في قدر بنصف كوب من الزيت (الذي قليت فيه الرأس) حتى يحمر لونه (مائل الى الفاتح).
اضـيـفـي رأس الـسـمـكـة والملـح والـكـمون والفلفل واغمري المزيج بالماء. اتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان ثم خففي النار الى معتدلة وتابعي الطهي لمدة ٣٠ دقيقة.
تخلصي من رأس السمكة ثم صفي المرق.
اضيفي إليها الأرز والحامض واتركيها على حرارة معتدلة حتى الغليان.
خففي النار واطهي لمدة ٢٠ دقيقة او حتى ينضج الارز. ضعي المزيج في طبق التقديم.
انـزعـي الحسك مـن الـسـمـكـة وزيـنـي الأرز بلـحـمـها و بالصنوبر.
قـدمـيـه سـاخـنـاً والى جـانـبـه الـسـلـطـات أو صلصة الطحينة الحرة.

طاجن الجمبري [قريدس]

MOROCCAN PRAWNS

TAJINE DE CREVETTES

طبق من الجمبري (قريدس) محضر على الطريقة المغربية.

٤

٤٠

١٥

١ كلغ من الجمبري (القريدس)، منظف

حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً

٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح

ملعقتا طعام من الزبدة

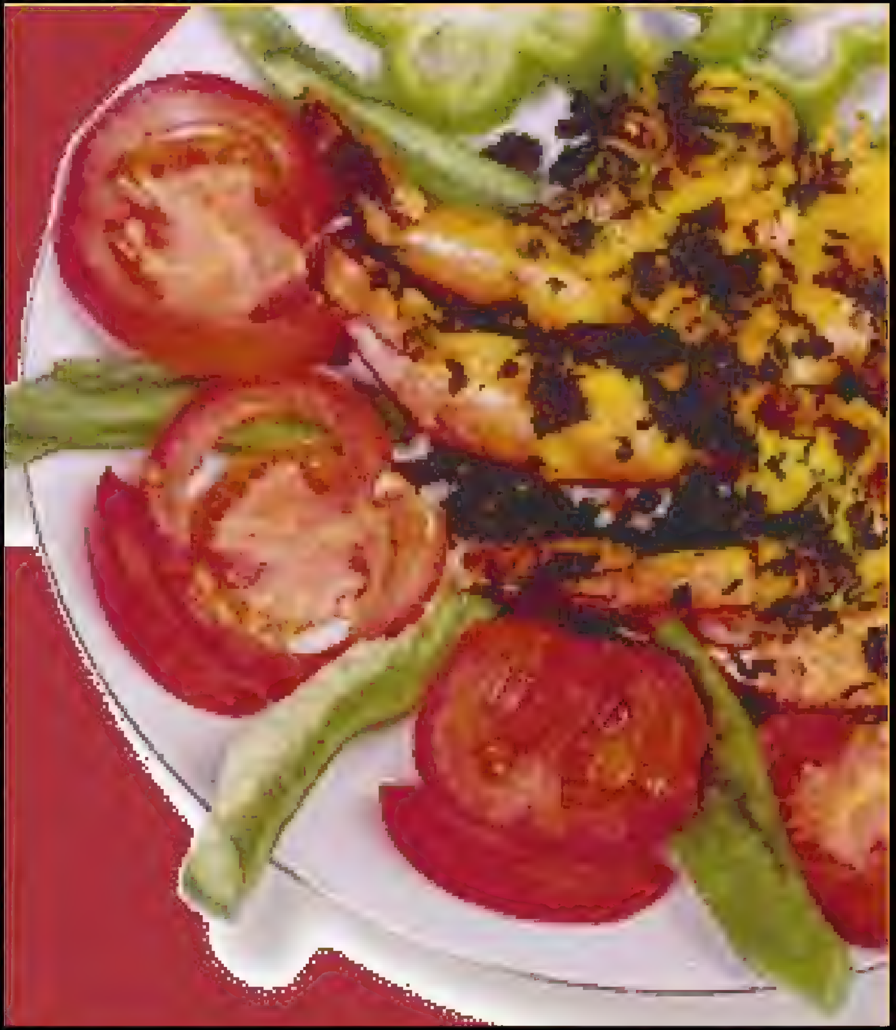
ملعقة شاي من الكمون المطحون

ملعقة شاي من الملح

ربع ملعقة شاي من الفلفل الاحمر الحريف المطحون

ملعقة طعام من الفلفل الأحمر الحلو المطحون

طاجن الجمبري [قريدس]



ذوبي الزبدة في قدرعلى نار هادئة ثم قلبي فيها الثوم والبقدونس مع الفلفل الأحمر الحريف والحلو والكمون والملح لمدة دقيقة واحدة.

أضيفي الجمبري وحركي جيداً .

قلبي لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة.

قدميه مزيناً بالفليفلة الخضراء الحلوة وشرائح الليمون الحامض.

الجمبري المسلوق (القريدس)

BOILED PRAWNS

CREVETTES CUITES

١ كلغ من الجمبري، منظف
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ليتران من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض

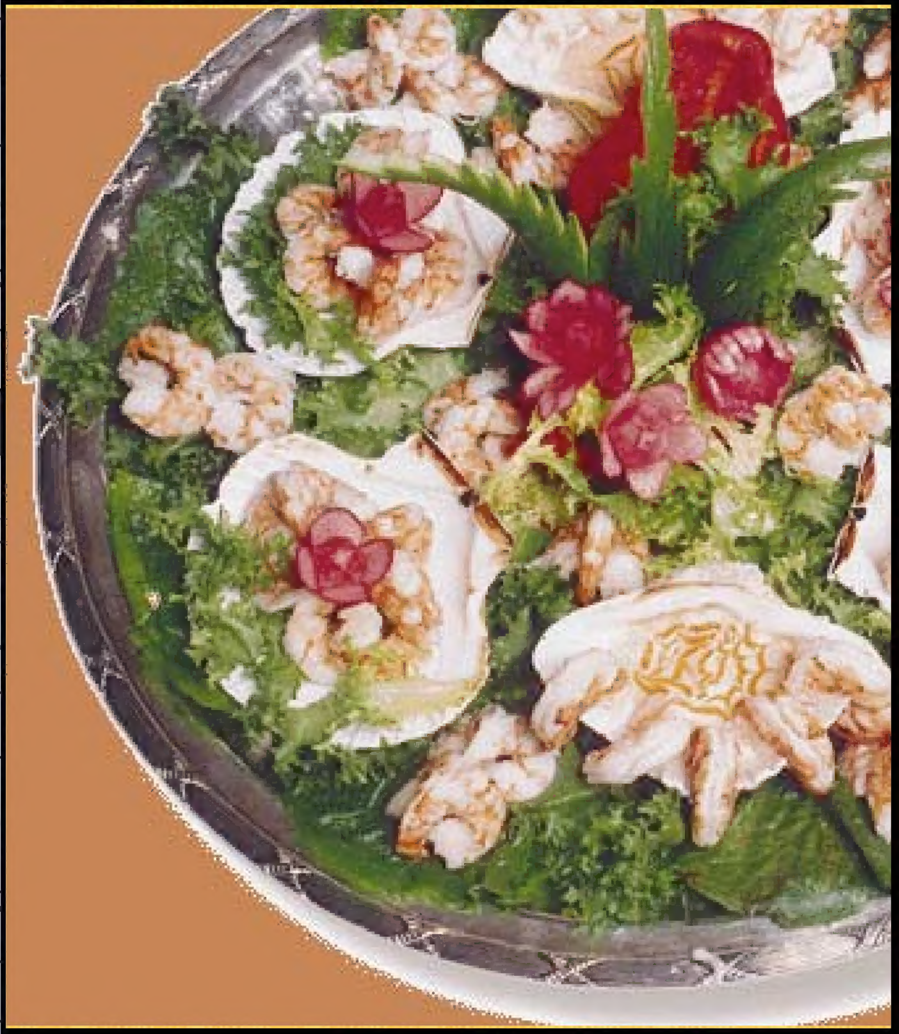
٤

١٥

١٥

طريقة سهلة لتحضير القريدس وتقديمه مع مختلف الاطباق.

الجمبري المسلوق [القريدس]



ذوبي الملح في الماء واتركيه على نار معتدلة حتى الغليان. اضيفي الجمبري واغلي على نار معتدلة لمدة ٤ دقائق. أضيفي الحامض واغلي لمدة دقيقة أخرى.

قدمي الجمبري مع السلطات او الاطباق او الصلصات المتنوعة.

اقراص السمك بالكعك

GROUND FISH

FILETS DE POISSONS PANÉS

٤٠

٦٠

١٥

طبق شهي مكون من السمك والكعك المدقوق مرغوب من قبل الصغار والكبار.

٧٥٠ غ من السمك، منظف ومقطع الى شرائح بحجم ٢ × ٥ سنتم

نصف كوب من الحليب

ملعقتا شاي من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

بيضة مخفوقة مع رشة من الفلفل الأبيض المطحون

ملعقة شاي من بشر قشر الليمون الحامض

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

زيت للقلي

نصف كوب من الطحين

نصف كوب من الكعك المطحون

اقراص السمك بالكعك

اخلطي في وعاء صغير الكعك المدقوق مع الكزبرة والملح وقشر الليمون الحامض.

غمسي كل شريحة من السمك في الحليب ثم في الطحين ثم في البيض وأخيراً في مزيج الكعك المدقوق.

رتبي الشرائح في طبق ثم غلفي الطبق بالنايلون وضعيه في الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة.

سخني الزيت في مقلاة كبيرة وعميقة واقلي فيه الشرائح على دفعات لمدة ٢ الى ٣ دقائق أو حتى تصبح ذهبية اللون.

ارفعي الشرائح بواسطة ملعقة المثقب وجففيها على ورق ماص.

قدميها ساخنة مزينة بالبقدونس وشرائح الحامض.